

# **Edukasyon sa Pagpapakatao**

## **Unang Markahan- Modyul 5**

### **Panglawas, Pagbati, Panghunahuna: Ampingan Ta**



## Edukasyon sa Pagpapakatao - Grade 3

### Alternative Delivery Mode

Unang Markahan - Modyul 5: Panglawas, Pagbati, Panghunahuna: Ampingan Ta  
First Edition, 2020

1

**Republic Act 8293, section 176** states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education  
Division of Malaybalay City

#### Development Team of the Module

Authors:	Marites I. Trinidad
Editor:	Homer B. Cambangay
Evaluator :	Homer B. Cambangay
Illustrator:	Robert L. Rodriguez
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purisima J. Yap EPS-LRMS
	Rosie A. Salupado EPS - Values Education
	Noel A. Tan Nery PSDS - Malaybalay City District III

Printed in the Philippines by Department of Education  
Division of Malaybalay City  
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City  
Telefax: (088) 314-0094  
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

# **Edukasyon sa Pagpapakatao**

## **Unang Markahan - Modyul 5**

### **Panglawas, Pagbati,**

### **Panghunahuna: Ampingan Ta**

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at [action@deped.gov.ph](mailto:action@deped.gov.ph).

**We value your feedback and recommendations.**

1 **Pasiuna**

2 Malipayong pagsalmot sa Edukasyon sa Pagpakatao sa  
3 ikatulong grado, modyul sa **Panglawas, Pagbati, Panghunahuna:**  
4 **Ampingan Ta.**

5 Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa  
6 Malaybalay City subay sa K TO 12 Kurikulum giniyahan sa mga  
7 opisyaales niining Dibisyon.

8 Kini nagtinguha nga makakat-on ang mga kabataan  
9 taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa  
10 problema sa pandemya(Covid 19).

11 **Pahimangno sa mga Magtutudlo:**

12 Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat-on ang  
13 mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa  
14 paggamit niini.

15 **Alang sa mga tinun-an:**

16 Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa  
17 competency nga angay makat-unan ug mahibal- an.

18 **Pahimangno sa mga Tinun-an:**

- 19 **1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga**  
20 **tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong activity notbuk**  
21 **sa ESP.**
- 22 **2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.**
- 23 **3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sa**  
24 **sumala sa inyong gisabotan sa imong magtutudlo.**
- 25 4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli  
26 sa pagkunsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag  
27 niining numero \_\_\_\_\_ (teacher's mobile  
28 number).

29 Kami nanghinaut nga pinaagi niini makasinati og bulawanon  
30 nga pagtulon-an.

Aralin

5

# Panglawas, Pagbati, Panghunahuna: Ampingan Ta

## Unang Adlaw



### Alamin

Bililhon sa matag usa kanato ang atong maayong panglawas. Matuman nato kini kon mabuhat ang nagkalain-laing tukmang bulohaton aron mapadayon ang kabaskog sa lawas sa bisan unsang balatian:

Pagkahuman ani nga modyul, ang mga tinun-an sa ikatulong ang-ang gilauman nga:

1. Matun-an ang mga tukmang bulohaton aron mapadayon ang kabaskog sa lawas sa bisan unsang balatian.
2. Maka-panaad sa mga tukmang bulohaton aron mapadayon ang kabaskog sa lawas sa bisan unsang balatian.
3. Mabuhat ang mga tukmang bulohaton aron mapadayon ang kabaskog sa lawas sa bisan unsang balatian.



## Subukin

1 Direksiyon: Basaha ang mga pangutana ug pilia ang insakto  
2 nga letra sa imong tubag. Isulat imong tubag sa *activity*  
3 *notebook*.

4

5 1. Asa ang insakto nga buhaton para ma-ampingan ang  
6 kahimsog sa lawas?

- 7 **a.** pag-inom og *softdrinks*
- 8 **b.** dili pag-inom og *vitamins*
- 9 **c.** pagkaon og masustansiyang pagkaon
- 10 **d.** pagkaon og *junkfoods* panahon sa *recess*

11

12 2. Ang naa sa ubos mao ang mga bulohaton nga makatabang  
13 aron magpabilin ang kahimsog sa panglawas. Asa diha ang dili  
14 apil?

- 15 **a.** pagkaon og *hotdog* kada adlaw
- 16 **b.** mag-*jogging* og 30 minutos kada adlaw
- 17 **c.** pagkaon og utanon ug prutas kada adlaw
- 18 **d.** pag-inom og 8-10 ka basong tubig kada adlaw

19

20 3. Unsaon pagpabilin sa kahimsog sa panglawas?

- 21 **a.** pagkaon og sobra-sobra
- 22 **b.** magbilar og tan-aw sa TV
- 23 **c.** mag-ehersisyo kada adlaw
- 24 **d.** dili pagkaon sa insakto nga oras

25

26 4. Asa diha sa ubos ang batasan sa usa ka bata nga adunay  
27 himsog nga panglawas?

- 28 **a.** ulitan
- 29 **b.** luya ang lawas pirmi
- 30 **c.** dili gaapil-apil ug dula
- 31 **d.** aktibo og abtik suguon

32

33 5. Nganong kinahanglang sundon ang insakto nga pag-atiman  
34 sa panglawas?

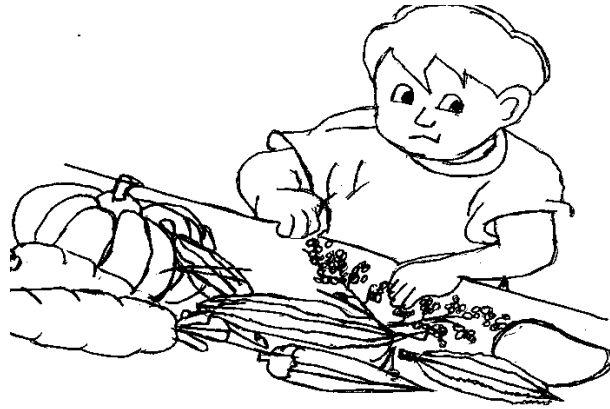
- 35 **a.** para musikat
- 36 **b.** para dali nga masakit
- 37 **c.** para makalikay sa dula
- 38 **d.** para makalikay sa sakit

1

## Ikaduhang Adlaw



### Tuklasin



2

3 Basaha og maayo ang storya.

4

#### Si Ronie

5 Si Ronie adunay dako ug nindot nga balay ug daghan sila  
6 og pagkaon. Nakita niya ang daghang pagkaon sa ilang lamesa.  
7 Gitagaan siya sa iyang mama og sinabawang isda nga adunay  
8 malunggay apan gibalibaran niya kini kay gusto niya ang  
9 adobong manok. Paghuman niya og kaon, nikuha siya sa iyang  
10 *cellphone* ug nagdula. Kada adlaw mao ni ang iyang buhaton  
11 ang pagdula sa bisan unsang klase nga mga *gadgets*.

12 Samtang niadto si Ronie sa iyang kwarto para matulog,  
13 nahadlok kaayo siya sa iyang nakita. Sa kalit lang adunay nitunga  
14 sa iyang atubangan og wala siya nakaila niini. Nitingog ang iyang  
15 mga nakita ug niingon, "Kami ang mga utanon, kung nagkaon ka  
16 og mga utanon dili ka dretso kapuyon ug malikay ikaw sa mga  
17 sakit kay ang mga utanon makahimsog sa lawas sa usa ka bata."

18 Sa nadungog ni Ronie sa mga utanon, nakahunahuna siya  
19 nga kinahanglan mukaon na siya sa mga masustansiyang  
20 pagkaon sama sa mga utanon.

21

22

- 1 Tubaga ang mga pangutana sa inyong *activity notebook*.
- 2 1. Kinsa ang bata sa atong storya?
- 3 2. Unsa ang iyang kanunay nga buhaton sulod sa ilang balay?
- 4 Maayo ba kini?
- 5 3. Gatuman ba siya sa mga sugo sa iyang mama? Maayo ba
- 6 kini ug ngano man?
- 7 4. Unsa ang nahitabo ni Ronie usa kagabie?
- 8 Naa ka ba nailhan nga mga utanon? Isulat kini sa imong
- 9 notbuk.
- 10 5. Unsa imong buhaton para mapadayon ug magpabilin ang
- 11 kabaskog sa imong lawas?



## Suriin

- 12 Ngano man nga kinahanglan nato ampingan ang atong
- 13 lawas ug ipabilin kini nga himsog?

14 Kinahanglan ipabilin ang kahimsog sa atong lawas para dili

15 kita makasinati sa nagkalain-laing mga sakit ug dali kita

16 makasabot sa atong mga leksyon.



## Pagyamanin

- 17 I-drawing sa notbuk ang malipayong nawong (☺) kung kini
- 18 nagpakita og pag-amping sa lawas ug malikay sa kadaotan ug
- 19 naguol nga nawong (☹) kung kini wala nagpakita.

- 20 1. Nagdula og patintiro.
- 21 2. Maligo kada adlaw
- 22 3. Nag-apil og dula-dula
- 23 4. Kanunay nagdula og *cellphone*
- 24 5. Nagkaon og mga utanon.

25



## Ikatulong Adlaw



### Tuklasin

Basaha ang mubo nga storya.

#### Sa Among Balay

Karon nga panahon ginadili ang pag-gawas sa balay ilabi na ang mga bata tungod sa makalilisang kaayo nga sakit nga gitawag nga *COVID 19*.

Apan bisan pa ani nga peligro, malipayon kami sa sulod sa among balay kay naa akong papa, mama ug mga igsuon. Para dili kami laayon sulod sa among balay, aduna kami mga bulohaton nga magpabiling himsog among mga lawas sama sa pag-ehersisyo kada adlaw, pag praktis og basa, pagkaon og masustansiyang pagkaon ug pagdula-dula uban sa akong papa, mama ug mga igsuon.

Tubaga ang mga pangutana ug isulat ang tubag sa imong notbuk.

1. Unsa ang ulohan sa storya?
2. Asa nahitabo ang storya?
3. Nganong dili man sila mugawas sa ilang balay?
4. Unsa man ang mga gibuhad nila sa ilang sulod sa panimalay? Nakatabang ba kini aron magpabilin ang kahimsog sa lawas?
5. Unsa man inyong gibuhad sa inyong balay?



### Suriin

Ngano man nga kinahanglan man ta magkaon og masustansiyang pagkaon ug matulog sa insaktong oras?

Ang pagkaon sa masustasiyang pagkaon, pag-ehersisyo kada adlaw, ug pagtulog sa insakto nga oras makatabang nga magpabilin ang kahimsog sa panglawas ug mahilikay sa mga nagkalain-laing mga sakit.



## Pagyamanin

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28

I-drawing sa *activity notebook* ang mga bulohaton sa pag-amping sa kaugalingong lawas aron mahilikay sa bisan unsang mga balatian.

## Ika-upat nga Adlaw



## Tuklasin

Basaha ang usa ka sitwasyon.

Usa ka buotan nga bata si Gina. Gisunod niya tanan sugo sa iyang mama sama sa pagkaon sa mga masustansiyang pagkaon. Nanaad siya sa iyang mama nga dili siya mukaon og mga *junkfoods*. Apan sa eskwelahan, nakita niya iyang mga *classmate* nga namalit ug nangaon og mga *junkoods*.

Tubaga ang mga pangutana ug isulat sa notbuk ang imong tubag.

1. Unsa man kaha ang angayan nga buhaton ni Gina?
2. Maayo kaha nga supakon ni Gina ang iyang panaad ngadto sa iyang mama? Ngano man?
3. Kung ikaw si Gina, unsa man ang imong angayan nga buhaton?

1  
2

Importante kaayo nga tumanon ninyo ang panaad sa kaugalingon kay para kini sa kaayohan sa inyong panglawas ug makahinumdom kamo kanunay sa mga angayan nga buhaton para magpabilin ang inyong kahimsog.

3



## Pagyamanin

4 Paghimo og mga panaad mahitungod sa pag-amping sa  
5 inyong kahimsog og pagpanalipod sa lawas batok sa bisan  
6 unsang balatian. Isulat kini sa imong notbuk.

7

8

## Ikalimang Adlaw



## Isaisip

9

10 Para magpabilin ang kahimsog sa lawas sa usa ka bata  
11 kinahanglan kanunay nga limpyo ug magkaon sa masustansiyang  
12 pagkaon, mag-ehersisyo ug matulog sa insakto nga oras.  
13 Kanunay ibutang sa kasing-kasing ang mga panaad para sa  
14 kaayohan sa lawas ug buhaton kini para maluwas sa bisan  
15 unsang klase sa balatian. Hinumdoman nga ang bata nga mag-  
16 amping sa lawas adunay maayo nga kaugmaon ug matuman  
17 niya ang iyang mga pangandoy sa kinabuhi.

18

19

20

21

22



## Isagawa

1

2

3

4

Pangita og mga magasin o dyaryo nga naay mga hulagway nga nagpakita og pag-amping sa panglawas. Ipikit kini sa limpyo nga *bondpaper*.

5



## Tayahin

6

7

8

Direksiyon: Basaha ang mga pangutana ug pilia ang insakto nga letra sa imong tubag. Isulat imong tubag sa notbuk.

9

10 1. Unsaon nimo paglikay sa bisan unsang klase nga balatian?

11

**a.** maglimpyo sa balay panagsa

12

**b.** paglabay sa sagbot bisan asa

13

**c.** ipabilin ang kalimpyo sa balay

14

**d.** sunogon ang mga sagbot nga naa sa balay

15

2. Asa diri sa ubos ang insakto nga awaton sa usa ka bata?

16

**a.** si Aj nga gakaon og sobra- sobra

17

**b.** si Jhon Llyod nga kanunay masuko

18

**c.** si Toni nga limpyo kanunay ug pala-amigo

19

**d.** si Rena nga dili gakaon sa insakto nga oras

20

3. Kinsa ang dapat pilion sa Miss Nutrisyon?

21

**a.** si Bella nga niwang ug sabaan

22

**b.** si Adel nga masakiton ug luyahon

23

**c.** si Jovy nga masakiton pero gwapa

24

**d.** si Ashley na kanunay himsog ug malipayon

25

4. Unsay timailhan sa bata nga himsog?

26

**a.** kanunay sakit ang tiyan

27

**b.** kanunay nga makipag-away

28

**c.** kanunay maulit sa iyang mga kadula

29

**d.** malipayon og aktibo sa mga bulohaton

30

5. Ang naa tanan sa ubos kay mga bulohaton nga makaayo sa lawas,asa diha ang dili apil?

32

**a.** pag-ehersisyo kada adlaw

33

**b.** pagtulog sa insakto nga oras

34

**c.** pagkaon og utanon ug prutas

35

**d.** magbilar sa pagdula og *computer*



## Karagdagang Gawain

- 1 Pag drawing sa bondpaper sa batang himsog



## Susi sa Pagwawasto

2

3

10 Unang Adlaw Subukin 1. c 2. a 3. c 4. d 5. d	Ikaduhang adlaw Pagyamanin 1. ☹️ 2. ☹️ 3. ☹️ 4. ☹️ 5. ☹️	6 Ikalimang Adlaw 8 Payahin 1. c 2. c 3. d 4. d 5. d
---	--	--

11

12

## 13 Sanggunian

14

15 ESP 3 DLP

16 ESP 3 Teachers Guide

17 ESP 3 Textbooks

18 LR PORTAL

19

20

21

22

**For Inquiries or feedback, please write or call:**

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: [malaybalay.city@deped.gov.ph](mailto:malaybalay.city@deped.gov.ph)